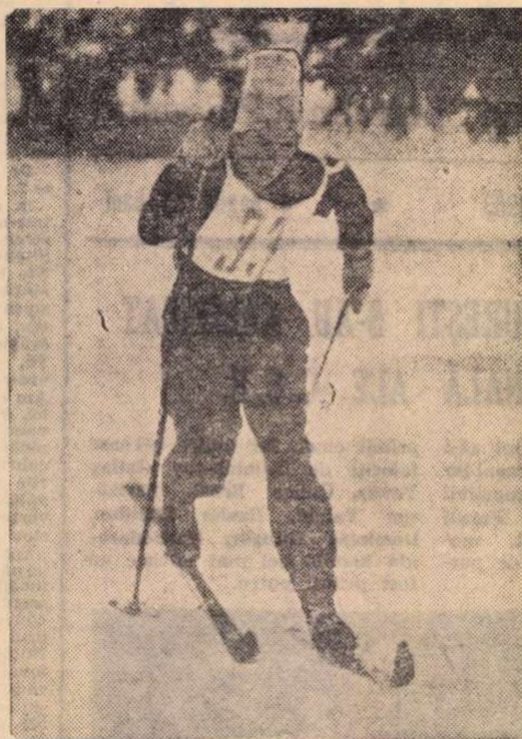
SCHI

Dinamoviștii au dominat ultimele probe nordice

POIANA BRAȘOV, 27 (*prin telefon, de la trimisul nostru*). Și marți, vremea a favorizat desfășurarea întrecerilor de schi din Poiana Brașov. De astă dată, au avut loc probele de 30 km seniori și 3 x 5 km junioare, din cadrul campionatelor republicane la probele nordice. Ca și la 15 km, reprezentantul clubului sportiv Dinamo Brașov, Dinu Petre, i-a dominat pe ceilalți participanți și a cucerit al doilea titlu de campion republican, de data aceasta la o diferență de peste 2 minute. La fete, ștafeta Dinamo a învins comod, fără a cîștiga însă titlul de campioană, deoarece cursa nu a fost terminată decît de 3 ștafete. Pentru a se decerne titlul erau însă necesare cel puțin 5 ștafete...


ELENA TOM

Revenind la desfășurarea probei de 30 km, trebuie să arătăm că ea nu s-a bucurat de atenția cuvenită din partea organizatorilor. Concurenții au fost anunțați cu o seară înainte că vor parcurge de două ori 15 km ; în dimineața cursei, traseul a fost modificat, iar în timp ce sportivii alergau în această dificilă probă li s-a anunțat că vor parcurge un alt traseu. In aceste condiții, nu e de mirare că s-au produs încurcături, cu atît mai mult cu cît nici nu fuseseră instalate posturi de control în punctele importante. A fost o greșeală regretabilă din partea Federației de specialitate și a Comisiei regionale Brașov.

Iată rezultatele tehnice :

30 km : 1. *Dinu Petre (Dinamo)* 1:46'25" ; 2–3. Gh. Bădescu și G. Vilmoș (Dinamo) 1:48'30" ; 4. I. Rășină (Dinamo) 1:49'53" ; 5. St. Drăguș (Casa Ofițerilor Brașov) 1:50'03" ; 6. V. Alexandrescu (Voința Sinaia) 1:54'09" ; 7. Gh. Cincu (C.O.Br.) 1:54'47" ; 8. B. Olteanu (Tractorul) 1:55'07".

3 x 5 km : 1. Dinamo (Iuliana Bögözi, Iuliana Matei, Marcela Bratu) 1:21'28" ; 2. Tractorul (Rodica Stoian, Ana Bărbășescu, Doina Boboc) 1:25'23" ; 3. I.C.F. (Rodica Munteanu, Rodica Șindilaru, Agafteia Hann) 1:27'10".

★

După cinci ani, campionatele republicane ale seniorilor și senioarelor la probele alpine se dispută din nou în Bucegi. De joi pînă duminică, cei mai buni schiori din întreaga țară vor lupta pentru cucerirea titlurilor de campioni, care anul trecut au fost deținute de : *Cornel Tăbăraș* (toate 4 la seniori), *Ilona Micloș* (3) și *Ana Scherer* (1, coborîre). Starea zăpezii este excelentă promițînd o bună desfășurare a probelor. Iată și programul pe zile : joi 28 februarie : *slalom uriaș ;* vineri 1 martie : *slalom special ;* sîmbătă 2 martie : *antrenament non-stop coborîre ;* duminică 3 martie : *coborîre.*

D. STĂNCULESCU

NATAȚIE

Noi întreceri la bazinul Floreasca

Și la sfîrșitul acestei săptămîni amatorii natației din Capitală vor putea urmări la bazinul acoperit Floreasca un program atractiv. Astfel, sîmbătă seara, de la ora 20,30, sînt programate jocuri de polo din cadrul etapei a II-a a campionatului de hală pentru echipele de juniori : Progresul — S.S.E. 2 ; Clubul sportiv școlar — Știința. Duminică, de la ora 9,30, se desfășoară întîlnirile din cadrul etapei a III-a a campionatului de hală pentru echipele de copii : S.S.E. 2 — Știința ; C.S.S. — Steaua ; S.S.E. 1 — Rapid. De la ora 12 campionatul de hală pentru echipele de juniori programează alte două partide : Dinamo — Rapid și S.S.E. 1 — Steaua. Duminică după-amiază vor avea loc întrecerile rezervate copiilor în cadrul celei de a II-a etape a campionatului orașului București, la înot. Participă cluburile : Dinamo, Rapid, Steaua, Clubul sportiv școlar, S.S.E. 1, S.S.E. 2.

★

După consumarea etapei a II-a a campionatului de hală rezervat echipelor de copii clasamentul se prezintă astfel :

1. Steaua	2	2	0	0	13: 2	6
2. C.S.S.	2	2	0	0	12: 2	6
3. Rapid	2	1	0	1	7: 4	4
4. S.S.E.2	2	1	0	1	6: 5	4
5. S.S.E. 1	1	1	0	0	5: 1	3
6. Progresul	2	0	0	2	1:11	2
7. Știința	1	0	0	1	1:10	1
8. Dinamo	2	0	0	2	1:10	0

HANDBAL în 7

PARTICIPANȚII LA „CUPA SPORTUL POPULAR" ÎȘI ÎMPĂRTĂȘESC IMPRESIILE...

Ediția de anul acesta a „CUPEI SPORTUL POPULAR", care — prin participare, amploare și nivel tehnic — a devenit o competiție de bază a juniorilor și junioarelor, a stîrnit comentarii mai mult ca în alți ani, printre cei prezenți la finale în sala Floreasca, în cele trei zile de întreceri. Iată cîteva impresii și aprecieri asupra valorii turneului și comportării echipelor.

E. ROGOLEANU, *conducătorul lotului de juniori al C.S.M. Reșița :* „Competiția și-a atins scopul : a constituit o bună trecere în revistă și selecționare a celor mai bune elemente. La băieți au ieșit în evidență echipele bucureștene, care s-au prezentat bine pregătite fizic, tehnic și tactic. Cred că nu greșesc cînd spun că aceste formații pot face față cu succes echipelor de categorie A. Mi-a plăcut foarte mult meciul C.S.Ș.– S.S.E nr. 2, în care s-a jucat la un nivel cu mult superior celorlalte partide, cu faze spectaculoase, realizate în special de S.S.E. nr. 2. După părerea mea, cîștigătoarea morală este această echipă, deși C.S.Ș. prin valoarea jucătorilor săi și omogenitatea sa era considerată ca favorită. La fete, revelația turneului a fost — după mine — Știința Babeș-Bolyai Cluj, care a constituit un demn adversar pentru S.S.E. Ploiești, cîștigătoarea competiției. În ce ne privește, sîntem bucuroși că am participat la turneul final pentru că am avut numai de învățat din punct de vedere tehnic și organizatoric".

A. HOFFMANN, *antrenorul echipei S.S.E. Ploiești (junioare) :* „Întrecerea fetelor a fost mult mai echilibrată decît anul trecut. Nivelul ridicat al competiției se datorește faptului că au participat și două formații de categorie A. C.S.S. Banatul Timișoara a fost, după părerea mea, adversarul cel mai dificil, prin pregătirea sa bună. Dintre jucătoare menționez în mod special pe *Floroianu, Olaru* și *Nicolae*. Succesul nostru se datorește aplicării unei tactici mai bune. La juniori mi-a plăcut partida C.S.Ș.– S.S.E. nr. 2. Subliniez faptul că în acest joc am văzut pentru prima oară apărarea om la om, bazată pe o bună pregătire".

PROF. C. POPA, *antrenorul echipei C.S.S. Banatul Timișoara :* „Cred că toate echipele finaliste s-au pregătit foarte serios și datorită acestui fapt meciurile lor au fost disputate, pasionante. Subliniez în mod special disciplina tinerelor elemente, organizarea bună și arbitrajele competente, factori care au contribuit la nivelul ridicat al competiției".

O. LEIKEP, *arbitru din Sibiu :* „In comparație cu alte jocuri de juniori, pe care le-am văzut, cele din cadrul „CUPEI SPORTUL POPULAR" au fost de un nivel superior, grație bunei pregătiri a majorității echipelor".

Aceste aprecieri, ca și altele, dovedesc din plin valoarea ridicată a ediției de anul acesta a Cupei, precum și bogăția cadrelor handbalului nostru în 7, rod al unei munci entuziaste și consecvente a profesorilor și antrenorilor.


Echipa CLUBULUI SPORTIV ȘCOLAR, cîștigătoare pentru a patra oară consecutiv a „CUPEI SPORTUL POPULAR" la juniori

Foto : Gh. Amuza

SCRIMA

CAMPIONATUL REPUBLICAN DE JUNIORI

Ana Ene (floretă) și Anton Iercoșan (sabie) — cîștigătorii fazei pe Capitală

Sîmbătă și duminică au avut loc ultimele întreceri din cadrul campionatului republican de juniori — faza pe Capitală. Întrecerile s-au desfășurat la două arme, floretă feminin și sabie.

Pe primul loc, la floretă, s-a situat maestra sportului *Ana Ene* (Progresul), care a avut o comportare foarte bună și constantă (a pierdut un singur asalt, în semifinală, la Manuela Chira). De remarcat că în finală, ea a cîștigat toate asalturile la 1 și la 0. *Manuela Chira* (Știința) a avut și ea o comportare bună (în finală n-a pierdut decît un singur asalt, la Ene). *Clasament floretă fete:* 1. Ana Ene (Progresul) 5 v., 2. Manuela Chira (Știința) 4 v., 3. Viorica Dragoș (Știința) 2 v., 4. Marina Stanca (Progresul) 2 v., 5. Cornelia Orfanu (Știința) 1 v., 6. Dana Dumitriu (Știința) 1 v.

La sabie cei 15 participanți au tras în două serii. *Anton Iercoșan* (ABSS) a ocupat primul loc, cu o singură înfrîngere, la *Virgil Costache* (SPC).

Clasament sabie : 1. Anton Iercoșan (ABSS) 6 v., 2. Virgil Costache (SPC) 5 v., 3. Cristian Costescu (ABSS) 4 v., 4. Eugen Ganea (Steaua) 4 v., 5. Ion Dumitriu (SPC) 4 v., 6. Nicolae Palel (ABSS) 2 v.

ATLETISM

Pentru a culege roade bogate la vară

Sezonul competițiilor atletice în aer liber bate la ușă. În vederea lui, toată lumea se află de mai multe săptămîni pe „poziții", pregătindu-se cu seriozitate. Se știe doar că temelia succeselor — din vară și toamnă — se clădește acum, în timpul zilelor friguroase ale iernii. Atleții noștri s-au convins — pe pielea lor — de temeinicia acestui principiu, mai ales că fiecare dintre ei a cules (sau n-a cules !) în vară, roadele acestei pregătiri din iarnă.

Sezonul anului 1963 a început să fie pregătit încă din toamna anului trecut și, după cît se pare, treburile merg destul de bine pentru marea majoritate a atleților fruntași.

Prima concluzie, cea oficială desigur, asupra felului în care s-au pregătit atleții noștri, va putea fi trasă la sfîrșitul acestei săptămîni, pe baza rezultatelor obținute de ei în cadrul concursului republican de sală de la Floreasca II.

Concursul de sîmbătă și duminică nu reprezintă însă pentru atleții participanți un scop în sine, evitîndu-se în acest fel orice tendință de schimbare a ritmului și conținutului pregătirilor efectuate pentru competițiile din perioada fundamentală. El trebuie să marcheze, în mod cît mai fidel, nivelul de pregătire generală a fiecărui atlet, nivelul atins în dezvoltarea calităților sale fizice de bază. Acestea vor fi arătate nu atît de rezultatele probelor „clasice" ale concursurilor de sală, cît mai ales de rezultatele ce se vor înregistra la normele de control (tracțiunea în brațe, 50 m, cros, săritura în lungime fără elan). Vor fi evidențiate în felul acesta calități ca forța, viteza, rezistența și detenta, adică tocmai acele elemente în a căror rezultantă se află performanțele din vară, dacă bine înțeles vor fi completate în măsura cuvenită și de factorul tehnică !

RĂSPUNDEM CITITORILOR

Aspecte actuale ale formei sportive

Mai mulți cititori s-au adresat ziarului cu rugămintea de a le explica ce se înțelege sub termenul de „formă sportivă". Cum această problemă este deosebit de vastă, depășind cadrul unui singur articol, ne-am gîndit s-o prezentăm într-o suită de materiale și pentru aceasta ne-am adresat tov. dr. MIRON GEORGESCU, directorul Dispensarului central pentru sportivi, medic, antrenor și cercetător în domeniul culturii fizice și sportului.

Autorul a sistematizat principalele aspecte ale formei sportive, bazîndu-se pe lucrările din ultimele două decenii ca și pe experiența sa personală. Astfel, materialul va aborda următoarele teme :

1. Ce este forma sportivă
2. Cum se dobîndește forma sportivă
3. Semnele principale ale formei sportive
4. Cît durează această stare
5. Cum se pierde forma sportivă.

Așadar, în numărul de astăzi :

CE ESTE FORMA SPORTIVĂ ?

Planul anual de antrenament al fiecărui sportiv prevede o perioadă în care, ca urmare a pregătirii metodice făcute pînă atunci, el este capabil să obțină cele mai înalte performanțe.

Această perioadă se fixează astfel încît să coincidă cu competițiile cele mai importante ale sezonului și în funcție de ea se alcătuiește planul de antrenament pe întregul an.

Perioada menționată este denumită „perioada de formă sportivă" iar starea în care se găsește sportivul „starea de formă sportivă". Termenul „formă sportivă" face parte din vocabularul sportiv internațional și a intrat în limba romînă o dată cu mulți alți termeni sportivi.

Metodica modernă de antrenament acordă o deosebită importanță problemelor diverse și de mare complexitate legate de forma sportivă. Un număr mereu crescînd de cercetători se străduiesc să îmbogățească cunoștințele noastre asupra formei sportive.

FORMA SPORTIVA ESTE O STARE FIZIOLOGICA SPECIALA CE SE DOBÎNDEȘTE PRIN ANTRENAMENT. ÎN ACEASTĂ STARE SPORTIVUL ESTE CAPABIL SĂ OBȚINA CELE MAI INALTE PERFORMANȚE.

Pentru a se ajunge în starea de formă sportivă trebuie să se acorde importanța corespunzătoare tuturor factorilor antrenamentului. Numai prin dezvoltarea armonioasă, în funcție de caracteristicile fiecărui sportiv, a factorului fizic, tehnic, tactic, moral și de voință, în condițiile unui regim de viață și alimentar adecvat se poate dobîndi forma sportivă.

DACĂ NU SE ȚINE SEAMA DE INTERDEPENDENȚA DINTRE FACTORII ANTRENAMENTULUI, DACA ALIMENTAȚIA NU ESTE CORESPUNZATOARE CU INTENSITATEA ANTRENAMENTULUI, REGIMUL DE VIAȚĂ NU ASIGURĂ O JUDICIOASĂ ALTERNARE A EFORTULUI CU ODIHNA ȘI NU SE EVITĂ EXCESELE DE ORICE NATURA, SPORTIVUL VA CHELTUI ÎN MOD ZADARNIC TIMPUL ȘI ENERGIA, PENTRU CĂ NU VA INTRA ÎN FORMĂ.

Performanțele sportive înalte sînt rezultatul activității tuturor organelor și sistemelor corpului omenesc. Prin antrenamente îndelungate se ajunge ca fiecare parte a organismului să fie dezvoltată în mod corespunzător și să-și aducă contribuția atunci cînd ea este necesară.

Studiile făcute au pus în evidență importanța activității nervoase superioare pentru dobîndirea stării de formă sportivă (Krestovnikov, Vasilieva). Scoarța cerebrală ajunge la cea mai perfectă stare funcțională. Cele două procese fundamentale ale sale, excitația și inhibiția, ating nivelul optim în ceea ce privește forța, echilibrul și modalitatea lor. Mecanismele nervoase de coordonare se perfecționează neîntrerupt în timpul lecțiilor de antrenament și ajunge în timpul stării de formă sportivă la o mare precizie și eficiență.

Datorită activității sistemului nervos central se stabilesc, la sportivul în formă, cele mai bune interrelații funcționale între toate aparatele și sistemele corpului omenesc. Activitatea aparatului locomotor primește astfel în timpul efortului sportiv, sprijinul puternic al tuturor celorlalte părți ale organismului.

Baza fiziologică a performanțelor superioare realizate în timpul stării de formă sportivă o constituie, deci, creșterea capacității funcționale a fiecărui aparat și sistem al corpului omenesc și desăvîrșirea mecanismelor de coordonare. Se realizează astfel o unitate funcțională perfectă între marele număr de organe și sisteme care alcătuiesc corpul omenesc.

dr. MIRON GEORGESCU

In numărul viitor despre :

CUM SE DOBÎNDEȘTE FORMA SPORTIVĂ